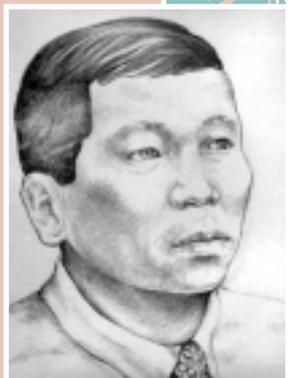




# Hechos y Sentimientos



CALIFORNIA  
S I D S  
P R O G R A M  
S U D D E N I N F A N T  
D E A T H S Y N D R O M E

CALIFORNIA DEPARTMENT  
OF HEALTH SERVICES MCHS

Síndrome de Muerte  
Infantil Repentina

## **¿Qué es el Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Siglas en inglés, SIDS)?**

El Síndrome de Muerte Infantil Repentina es la muerte súbita e inesperada de un bebé que parece estar perfectamente sano. Aún después de la autopsia, la causa de la muerte del bebé es inexplicable.

Este síndrome ocurre de una manera rápida y callada. Se acuesta al bebé para que se duerma. Cuando se va a chequear si el bebé está bien, uno descubre que el bebé ha muerto mientras dormía.

La mayoría de bebés que mueren de este síndrome no muestran señales de estar enfermos. Puede ser que algunos bebés tengan un poco de catarro o alguna otra enfermedad leve. La autopsia puede mostrar pequeñas roturas de los vesículos de los pulmones, o la vía respiratoria un poco hinchada. Ninguna de esas cosas pudieron haber causado la muerte.

El Síndrome de Muerte Infantil Repentina es la causa principal de muerte entre los bebés de un mes a un año de edad. La mayoría de bebés que mueren de este síndrome tienen entre 2 a 4 meses de nacidos. Este síndrome le causa la muerte a miles de bebés cada año en los Estados Unidos y afecta a familias de todo nivel social, económico y grupos étnicos en todas partes del mundo.



## ¿Qué es lo que causa SIDS?

Nadie sabe con certeza qué es lo que causa este síndrome. Se están llevando a cabo muchos estudios. Se siguen haciendo estudios sobre bebés y sobre cómo funcionan sus cerebros, corazones y pulmones. Se sigue aprendiendo sobre los patrones de respiración y de sueño. También se sigue observando los resultados de las autopsias, además de otras cosas.

SIDS es una causa natural de muerte.

- SIDS no es causado por infecciones.
- Las vacunas no lo causan.
- No es contagioso.
- No es hereditario.

Se comienza a creer que este síndrome puede tener relación con la manera en que los bebés normalmente respiran mientras duermen. Sin embargo, la razón o la manera en la que los bebés mueren a causa de SIDS, todavía es desconocida. Hasta la fecha, no existe manera de predecir o prevenir SIDS.

## **Me siento culpable y enojada al mismo tiempo. ¿Quién tuvo la culpa?**

Nadie tuvo la culpa. Casi todos los padres o personas que cuidan niños se sienten culpables por la muerte del bebé, hasta que comienzan a entender este síndrome. A veces, los padres se culpan el uno al otro. A veces, las familias culpan a las personas que cuidan a sus bebés o al doctor que les dijo que su bebé estaba sano.

Es importante saber que:

- Nadie puede predecir si un bebé va a morir de SIDS
- Nadie puede evitar que ésto ocurra.

Nada de lo que usted hizo le causó la muerte al bebé. No había nada que lo hubiera prevenido.



## **¿Sufrió nuestro bebé?**

SIDS ocurre de repente y de un solo golpe. Es posible que por unos segundos el bebé se haya movido un poco. Esto explicaría por qué las cobijas se ven arrugadas o la posición inusual en la que se encontró al bebé.

El bebé no grita ni muestra señales que algo le afectó mientras dormía. Parece como si el bebé dejara simplemente de respirar y se muriera muy tranquilamente.

## **¿Podría haberse vomitado y ahogado el bebé?**

Este síndrome no ocurre porque el bebé se ahoga con su vómito o se ahoga por otra causa. A veces se encuentra leche o espuma teñida de sangre alrededor de la boca del bebé, en su nariz, o en las cobijas. Esto pasa después que el bebé muere. La autopsia muestra que la vía respiratoria no estaba tapada por estos líquidos.

## **He oído que las recomendaciones de *Dormir Boca Arriba* podrían haber prevenido la muerte de mi bebé a causa de SIDS. ¿Es verdad?**

No hay forma de prevenir una muerte de SIDS. Los científicos indican que los padres pueden reducir el riesgo de SIDS poniendo a dormir a sus bebés boca arriba, evitando el humo del cigarrillo, alimentándolos con leche materna, evitando abrigarlos demasiado, quitando las cobijas y almohadas esponjosas de la cuna, y no durmiendo con el bebé en la misma cama.

Dormir boca abajo, el humo de cigarrillo, arropar demasiado al bebé, etc. son factores de riesgo pero éstos no causan SIDS. Al evitar estos factores de riesgo, los padres reducirán el número total de bebés que mueren de este síndrome. Sin embargo, todavía hay bebés que mueren de SIDS, aún aquellos que han evitado los factores de riesgo. Y no sabemos por qué.

Los estudios actuales se están enfocando en por qué estos factores de riesgo aumentan la probabilidad de que SIDS ocurra; se espera que esto señale su(s) causa(s). Por ahora, no hay nada que los padres podrían haber hecho para prevenir que su bebé muera de SIDS. Los padres solamente pueden reducir el riesgo.



**Nuestro bebé acababa de recibir sus vacunas (DTP).  
¿Estas vacunas causaron que muriera de SIDS?**

Ni la vacuna DTP, ni otras vacunas causan este síndrome. Esto se ha comprobado por medio de varios estudios. SIDS ocurre en bebés que nunca han recibido vacunas de ninguna clase. Este síndrome ocurre al mismo índice en otros países donde la vacuna DTP no se administra o se la da a niños mayores.

**¿Es SIDS contagioso? ¿Lo pueden contraer nuestros hijos mayores?**

SIDS no es contagioso. No se puede transmitir de una persona a otra. No hay por qué tener temor de tocar la ropa, las cobijas o los muebles que eran del bebé. SIDS sólo le ocurre a los bebés. Los niños mayores no mueren de este síndrome.

## **Mi bebé parecía tener golpes. ¿Pudo SIDS haber sido causado por abuso infantil?**

SIDS no es causado por abuso infantil o negligencia. Algunas veces no se descubre la muerte de SIDS hasta unas horas más tarde. Los cambios que ocurren en el cuerpo del bebé después de la muerte pueden hacer que parezca lastimado. Pero todos, la policía, los paramédicos, los padres y las personas al cuidado del bebé deberían darse cuenta que estos cambios después de la muerte son normales.

## **¿Nos hubiera ayudado haberle dado pecho al bebé?**

Darle pecho no le ayuda a prevenir este síndrome. Ha venido ocurriendo desde los tiempos antiguos cuando se acostumbraba darle pecho a casi todos los bebés. Este síndrome le ocurre tanto a los bebés que les dan pecho como a los que les dan el biberón.

## **¿Qué va a pasarle a los bebés que vamos a tener en el futuro?**

SIDS no es hereditario. La mayoría de los futuros bebés (más de 999 de cada 1000) no morirán a causa de SIDS. Si desea más información sobre este tema, consulte a su doctor o llame a California SIDS Program.



## **La gente que sufre siente muchas cosas.**

Después que el impacto empieza a disminuir, y ya no se siente tan aturdida, se puede sentir deprimida. Se puede sentir mal cuando personas que no entienden lo que es SIDS le hacen comentarios inapropiados o sin

malicia. Puede pasar por momentos depresivos si es el día de la semana o la fecha cuando su bebé murió de SIDS. En esos momentos, puede hablar con otros padres de SIDS o con una enfermera de salud pública que entiendan sobre este síndrome.

Le puede resultar difícil concentrarse. Se le puede dificultar la lectura, escribir, o hacer decisiones. Se puede sentir mareada o con dolores de cabeza. Se puede preocupar porque cree que se está volviendo loca. Todos estos sentimientos son normales para la gente en duelo.

Puede ser que le cueste dormirse. Puede tener pesadillas que se repiten una y otra vez en su mente. Se puede sentir muy cansada. Aún después de dormir se puede seguir sintiendo cansada.

Puede sentir que tiene problemas musculares y otros síntomas físicos, especialmente en las áreas del corazón o del estómago. Puede sentirse sin apetito. Puede sentirse tensa. Sus brazos pueden sentir el dolor de no tener a su bebé entre ellos.

Puede sentir que quiere irse lejos. Puede sentir miedo de estar sola. Se puede sentir preocupada porque usted o sus seres queridos pueden estar en peligro. Si tiene más hijos, le va a invadir el miedo que ellos no estén a salvo. Pero, al mismo tiempo, puede ser que usted no quiera la responsabilidad de hacerse cargo de ellos. El comportamiento de los niños le puede irritar o impacientar.

Puede necesitar el apoyo de su familia y amigos. Aunque también puede resentir esa ayuda o se sienta culpable. Si sus amistades y vecinos no saben ni entienden de este síndrome, pueden decirle algo indebido. Usted a lo mejor no se va a sentir bien con estas personas.

A veces su pena le va a parecer insoportable. A lo mejor quiere darse por vencida. **Llame a su grupo local de SIDS o a su la Enfermera de Salud Pública para que le presten apoyo.**



## **Los hermanos y las hermanas también sienten mucho la muerte del bebé.**

Los niños más pequeños necesitan amor y cariño. Pueden pensar cosas terribles que no pueden expresar:

¿Fuí yo el que le causó la muerte al bebé? ¿Me voy a morir yo también?

¿Se van a morir mis papás? ¿Y quién se va a hacer cargo de mí? Los niños pueden querer acercarse más a sus padres y hacer otras cosas para llamarles la atención. Es muy importante para ellos saber que alguien los quiere y están seguros.

Los hermanos y hermanas mayores van a sufrir su pena de diferentes modos y a su manera. Todo depende de qué edad tienen y qué clase de experiencias han tenido en el pasado. A veces se sienten culpables porque piensan que ellos pudieron haberle causado la muerte al bebé. Pueden sentirse muy tristes o pueden aparentar que no sienten nada.

A los niños hay que decirles lo más posible sobre la muerte del bebé. Tanto como ellos puedan llegar a comprender. Es muy buena idea hablar clara y honestamente sobre lo que se siente y lo que se piensa. Si los adultos les comunican sus sentimientos abiertamente, los niños van a poder hablar mejor

sobre los suyos. Se van a sentir con más libertad de hacer preguntas sobre la muerte del bebé. Es mejor hablar claramente sobre la muerte del bebé, porque de otra forma sólo se causa preocupación y confusión en los niños. Especialmente si se dicen frases como: “El bebé se fué lejos”: o “El bebé duerme en paz.” Es muy importante explicar que SIDS sólo les ocurre a los bebés y no afecta ni a los niños mayores ni a los adultos.

Muchos niños son la fuente de fortaleza para sus familias. Se ponen a escribir poemas y muchas veces demuestran tener una fe y un entendimiento sobre las cosas de la vida y de la muerte que son asombrosos. Pueden también mostrar su dolor de otras maneras. Pueden tener pesadillas, orinarse en la cama, o tener problemas en la escuela. Un doctor o un consejero pueden darle ideas que pueden ayudar al niño a sobrellevar su pena en esos duros momentos.

Aún después que hayan pasado años desde la muerte del bebé, los niños van a tener que hablar sobre lo que pasó. Van a hacerles otras preguntas sobre la muerte del bebé. Los niños van a necesitar más información conforme van creciendo.

## **A veces está el bebé con la persona que lo cuida cuando la muerte le ocurre.**

Es importante que esa persona busque ayuda y que se le dé también apoyo. Los grupos de SIDS tienen voluntarios que prestan esa clase de ayuda. Hay mucho material escrito y consejeros que ayudan a estas personas a recuperarse.

## **Todo el mundo resuelve sus penas de diferentes modos.**

Algunas personas van a necesitar hablar sobre su pena. Otras prefieren no compartir sus sentimientos. Algunos padres trabajan tiempo extra para no tener que pensar todo el tiempo en la pérdida ocurrida. A algunos padres se les dificulta tener que pedir la ayuda y el apoyo de otras personas.

Muchas veces, la pérdida del bebé representa la primera vez que los padres perdieron a un ser querido. La pena es intensa y cada quien la siente a su manera. Las personas pueden sentirse tensas y muy solas. Es una lucha para las personas poder entenderse y apoyarse mejor. Poder hablar con alguien muy abiertamente de sus propios sentimientos es una ayuda, aunque es una tarea difícil.

## ¿A dónde puedo llamar para recibir la información y ayuda necesaria?

California SIDS Program puede ayudarle a:

- Comunicarse con un grupo local de apoyo de SIDS o una enfermera de salud pública en su localidad.
- Contestar cualquier pregunta que usted tenga.
- Ayudarle con folletos y panfletos útiles.

Si vive en California llame a:

### **CALIFORNIA SIDS PROGRAM**

(Programa del Síndrome de Muerte Infantil Repentina de California)

**800-369-7437**

Desde cualquier parte de los Estados Unidos, llame a:

### **First Candle/SIDS Alliance**

(Alianza del Síndrome de Muerte Infantil Repentina)

**800-221-7437**

“Hechos y Sentimientos, Síndrome de Muerte Infantil Repentina” está diseñado especialmente para familias y personas que cuidan a niños que sufrieron la pérdida de un bebé a causa de SIDS. Están basado en información publicada por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos en un folleto llamado “Hechos Acerca de SIDS”.

Diseño gráfico e ilustraciones: *Graphic Relief*



Esto tiene propiedad literaria, pero puede ser duplicado sin permiso. Solicitamos proporcionar el debido reconocimiento a:  
California Department of Health Services/California SIDS Program

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 2001

California Sudden Infant Death Syndrome Program  
800-369-SIDS (7437) • [www.californiasids.com](http://www.californiasids.com)